

[週間献立表]

献立区分: B 0:通常献立 小学

10月1日 木曜日				10月2日 金曜日				10月5日 月曜日				10月6日 火曜日			
牛乳 御飯・減量 長崎ちゃんぽん ◇しらす和え				牛乳 御飯・減量 秋なす入りマーボー ◇拌三条				牛乳 御飯・減量 酒粕肉じゃが ◇はりはり漬け				牛乳 御飯・減量 びびんバの具 もずくとたまごのスープ			
材料名	数量	単位	アレルギー	材料名	数量	単位	アレルギー	材料名	数量	単位	アレルギー	材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本		牛乳	1	本		牛乳	1	本		牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
冷凍ちゃんぽん麺	28	g		なす	25	g		豚肉・ももスライス	25	g		豚肉・ももスライス	40	g	
豚肉・ももスライス	12	g		豆腐	40	g		じゃがいも	60	g		食油	0.4	g	
えび	10	g		豚肉・ももミンチ	20	g		にんじん	15	g		にんにく	0.2	g	
かまぼこ(ピンク・白)	5	g		若鶏肉・ミンチ	15	g		たまねぎ	40	g		豆板醤	0.4	g	
たまねぎ	15	g		しょうが	0.5	g		冷・さやいんげん	5	g		三温糖	0.4	g	
もやし	20	g		にんにく	0.3	g		つきこんにゃく	15	g		しょうゆ	1	g	
にんじん	5	g		たまねぎ	30	g		食油	0.5	g		きゅうり	20	g	
にんにく	0.3	g		にんじん	20	g		しょうゆ	6	g		もやし	35	g	
干しいたけ(カット)	0.5	g		干しいたけ(カット)	1	g		みりん	1	g		にんじん	10	g	
食油	1	g		ねぎ	5	g		三温糖	3	g		赤みそ	4	g	
ねぎ	3	g		食油	1	g		酒かす(保命酒)	3	g		しょうゆ	1.5	g	
鶏がらスープ	15	g		三温糖	2	g		水	3	g		みりん	1	g	
豚骨スープ	15	g		しょうゆ	1	g						三温糖	1.8	g	
うすくちしょうゆ	2	g		赤みそ	6	g		切り干しだいこん ☆	3.5	g		ごま油	1	g	
酒	3	g		豆板醤	0.4	g		きゅうり	20	g		白ごま	1	g	
塩	0.6	g		ごま油	2	g		にんじん	5	g					
こしょう	0.02	g		片栗粉	3	g		しらす干し	3	g		液卵 ☆	25	g	
水	40	g		水	3	g		塩	0.1	g		竹輪(輪切り)	10	g	
								三温糖	2	g		豆腐	15	g	
キャベツ	30	g		錦糸卵	5	g		うすくちしょうゆ	2	g		もずく	10	g	
きゅうり	15	g		キャベツ	20	g		酢	4	g		たまねぎ	20	g	
にんじん	5	g		きゅうり	10	g		塩昆布	1	g		こまつな	5	g	
しらす干し	3	g		にんじん	5	g						えのきだけ(真空)	8	g	
三温糖	1.5	g		緑豆はるさめ	2.5	g		アーモンドいりこ ☆	1	個	1食昆布	塩	0.3	g	
酢	2	g		三温糖	2.5	g						しょうゆ	2.5	g	
うすくちしょうゆ	2	g		塩	0.2	g						うすくちしょうゆ	1.5	g	
				酢	2.5	g						鶏がらスープ	15	g	
ふりかけ(Fe強化)	1	個	1食ゆかり	しょうゆ	2.5	g						水	65	g	
				からし	0.06	g									
				白ごま	1	g						ブルーベリーゼリー	1	個	ヨーグルト
				ごま油	1	g									

[週間献立表]

献立区分: B 0:通常献立 小学

2 ページ

[illegible]

[週間献立表]

献立区分: B 0:通常献立 小学

3 ページ

[illegible]

[週間献立表]

献立区分: B 0:通常献立 小学

4 ページ

10月20日 火曜日				10月21日 水曜日				10月22日 木曜日				10月23日 金曜日			
牛乳 御飯・減量 家常豆腐(ｼﾞｱﾔﾝﾄﾞｳﾌ) ◇しゃりしゃりﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ				牛乳 角ﾁｰｽﾞ 小型ﾊﾝﾌﾞｷﾝﾊﾞﾝ きのこたらこの和風ｽﾊﾞｹﾃｲ ◇まめ菜ｻﾗﾀﾞ				牛乳 りんご (1/8) 御飯・減量 しょうがごはんの具 だいじょ芋入り鶏団子汁				牛乳 豚汁 御飯・減量 戻りがつおのﾌﾗｲ ◇ﾎｲﾙｷﾔﾍﾞｯﾂ			
材料名	数量	単位	アレルギー	材料名	数量	単位	アレルギー	材料名	数量	単位	アレルギー	材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本		牛乳	1	本		牛乳	1	本		牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食		小型ﾊﾝ35g(加工用)	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
				かぼちゃﾍｰｽﾄ(ﾊﾝ用)	6.75	g									
豚肉・ももﾐﾝﾁ	25	g		上白糖(ﾊﾝ用)	4.5	g		若鶏肉・こま切り	25	g		かつおﾌﾗｲ(50g)	1	個	ホキ
しょうが	0.4	g		ﾏｰｶﾞﾘﾝ(ﾊﾝ用)	4.5	g		油揚げ(広島県産)	10	g		食油	7	g	
にんにく	0.3	g						にんじん	12	g		1食ﾄﾝｶｯｿｰｽ	1	個	ドレッシング
豆板醤	0.3	g		ﾊｰﾌｽﾊﾞｹﾃｲ	30	g		冷・むき枝豆	5	g					
厚揚げ	45	g		たらこ(皮なし)	10	g		しょうが	2.5	g		ｷﾔﾍﾞｯﾂ	30	g	
たまねぎ	20	g		赤ｳｨﾝ	0.5	g		錦糸卵	12	g					
にんじん	10	g		ﾍｰｺﾝ	7	g		食油	1	g		豚肉・ももｽﾗｲｽ	10	g	
はくさい	25	g		たまねぎ	25	g		三温糖	2.5	g		豆腐	20	g	
干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		にんじん	10	g		酒	2.5	g		たまねぎ	20	g	
ﾁﾝｹﾞﾝ菜	8	g		しめじ(真空)	10	g		みりん	2.5	g		にんじん	10	g	
食油	1	g		えのきだけ(真空)	10	g		しょうゆ	6	g		だいこん	10	g	
三温糖	2	g		ｴﾘﾝｷﾞ(真空)	10	g		水	2.5	g		しめじ(真空)	10	g	
酒	2.5	g		にんにく	0.5	g						ねぎ	5	g	
しょうゆ	4	g		ｵﾘｰﾌﾞ油	1	g		だいじょ芋入り鶏団子	30	g		板こんにゃく	10	g	
赤みそ	5	g		塩	0.1	g		たまねぎ	25	g		中みそ	9	g	
鶏がらｽｰﾌﾟ	10	g		こしょう	0.02	g		ﾁﾝｹﾞﾝ菜	7	g		いりご大 ☆	3	g	
片栗粉	2	g		うすくちしょうゆ	0.8	g		えのきだけ(真空)	10	g		食油	1	g	
水	2	g		鶏がらｽｰﾌﾟ	2	g		にんじん	5	g		水	90	g	
ごま油	0.5	g		1食さざみのり	1	個		うすくちしょうゆ	2.5	g					
								いりご大 ☆	3	g					
じゃがいも	30	g		蒸し大豆 ☆	4	g		水	95	g					
にんじん	5	g		まぐろ油漬 ☆	8	g									
きゅうり	10	g		ｷﾔﾍﾞｯﾂ	10	g		りんご	0.13	個	ﾖｰｸﾞﾙﾄ				
ﾛｰｽﾊﾑ(短冊切り)	5	g		もやし	15	g									
冷・とうもろこし	5	g		こまつな	8	g									
ｻﾗﾀﾞ油	1	g		にんじん	5	g									
三温糖	1	g		冷・むき枝豆	4	g									
塩	0.2	g		すりごま	1	g									
酢	3	g		酢	3	g									
こしょう	0.02	g		うすくちしょうゆ	1.5	g									
				三温糖	1.2	g									
				ｻﾗﾀﾞ油	0.3	g									
				角ﾁｰｽﾞ ☆	1	個	1食昆布								

[週間献立表]

献立区分: B 0:通常献立 小学

5 ページ

10月26日 月曜日				10月27日 火曜日				10月28日 水曜日				10月29日 木曜日			
牛乳 御飯・減量 さつまいものカレーライス ◇フレンチサラダ				牛乳 けんちん汁 御飯・減量 さばのしょうが煮 ◇ゆかりあえ				牛乳 パン ポークビーンズ ◇ひじきのごまマヨネーズあえ				牛乳 やかましいみそ汁 御飯・減量 鶏の唐揚げ(塩味) ◇ポイルキャベツ			
材料名	数量	単位	アレルギー	材料名	数量	単位	アレルギー	材料名	数量	単位	アレルギー	材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本		牛乳	1	本		牛乳	1	本		牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		パン 5 5 g	1	食		減量ごはん	1	食	
若鶏もも肉（角切）	25	g		さば・切身（50g）☆	1	切	ホキ	大豆	10	g		若鶏もも肉（角切）	60	g	
さつまいも	35	g		しょうが	2	g		豚肉・ももスライス	30	g		塩	0.5	g	
にんじん	10	g		三温糖	1.5	g		たまねぎ	40	g		こしょう	0.02	g	
たまねぎ	30	g		みりん	2	g		にんじん	10	g		ガーリック	0.1	g	
冷・むき枝豆	5	g		酒	1	g		じゃがいも	35	g		片栗粉	10	g	
しめじ(真空)	8	g		しょうゆ	4	g		マッシュルーム水煮	5	g		食油	7	g	
にんにく	0.3	g		酢	2	g		食油	1	g					
食油	0.5	g		水	10	g		三温糖	2	g		キャベツ	30	g	
トンカツソース	3	g						塩	0.1	g					
ウスターソース	3	g		だいこん	35	g		ケチャップ	8	g		さつまいも	20	g	
ケチャップ	5	g		ゆかり	0.3	g		ウスターソース	3	g		干しわかめ	0.5	g	
塩	0.5	g										にんじん	10	g	
しょうゆ	1	g		豆腐	20	g		まぐろ油漬 ☆	8	g		たまねぎ	25	g	
バター ☆	5	g		若鶏肉・こま切り	8	g		ひじき（芽）	1	g		しめじ(真空)	5	g	
米粉	6	g		干しいいたけ(カット)	0.8	g		にんじん	5	g		油揚げ	3	g	
カレー粉	0.7	g		たまねぎ	15	g		きゅうり	10	g		ねぎ	3	g	
水	65	g		にんじん	5	g		キャベツ	25	g		中みそ	9	g	
				ごぼう	10	g		すりごま	0.8	g		いりこ大 ☆	3	g	
ロースハム（短冊切り）	5	g		冷・さといも(乱切り)	15	g		しょうゆ	0.6	g		水	100	g	
キャベツ	30	g		板こんにゃく	10	g		塩	0.1	g					
きゅうり	15	g		ねぎ	3	g		こしょう	0.02	g					
三温糖	0.8	g		食油	1	g		ノンエッグマヨネーズ	7	g					
酢	3	g		しょうゆ	4	g									
サラダ油	1	g		塩	0.1	g									
塩	0.3	g		水	100	g									
こしょう	0.02	g													

[週間献立表]

献立区分: B 0:通常献立 小学

6 ページ

[illegible]